

ORIENTACION-SEGUNDOSAB-OA2-GUIA18-SEMANA19

Objetivo: Comparar las sensaciones y pensamientos que sienten frente a emociones como rabia, miedo, alegría y pena.

OA 2 : (Crecimiento personal) Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.

Profesora: Marcela Martínez Galaz

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

2°A

2°B

Recordemos los trabajado en la guía pasada.

¿Qué es un Hábito?

Un **hábito** es el resultado de una acción **que** repetimos frecuentemente de **forma** automática.

La ventaja de un **hábito** es **que se** automatiza, de tal **forma que** sin pensar **se** ejecuta.

Para lograr obtener buenos aprendizajes debo tener buenos hábitos de estudios.

No olvides seguir estos consejos para formar buenos hábitos de estudio.

Consejos para lograr buenos hábitos de estudio.



Hoy...



Hoy compararemos las sensaciones y pensamientos que sentimos frente a las diferentes emociones.

¿Qué es una sensación y un pensamiento?

Sensación

Impresión que produce un acontecimiento importante o novedoso.

Ej.: "no te puedes imaginar la sensación que me produjo saber que me habían concedido el premio".



Pensamiento

Los pensamientos son productos elaborados por la mente, que pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracciones de la imaginación.



¿Cuáles son mis sensaciones y pensamientos frente a estas emociones?



Ejemplo:

Ha llegado la hora de almorzar, Angélica no quiere comer porque lo que su mamá le preparó no le gusta. Ella **siente** rabia porque no quiere comer y su mamá la obliga, por lo tanto, **piensa** que su mamá no la quiere y explota en llanto.



*Angélica siente mucha rabia.

*Angélica piensa que su mamá, no la quiere.

Actividades: Lee cada situación y luego completa las oraciones,respondiendo con el teclado.

3. 1.-Cuando siento alegría, la expreso... * 1 punto

4. 2.-Cuando siento pena, la expreso... * 1 punto

5. 3.-Cuando mis padres no me compran algo,pienso que ... * 1 punto

6. 4.-Cuando mis padres me llaman la atención,pienso que.... * 1 punto

7. Ticket de salida: Lee cada situación e identifica si es una sensación o pensamiento. * 1 punto

Marca solo un óvalo por fila.

	Sensación	Pensamiento
Llorar ,porque no me dejan salir a jugar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis amigos no me quieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reír, después de escuchar un chiste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que no les importo a mis padres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siempre hago todo mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios